भारत बचाओ आंदोलन
स्वस्थ, सशक्त और समृद्ध भारत-निर्माण के लिए
"दुनिया में ऐसी कोई बीमारी नहीं, जिसका इलाज नहीं;
ऐसी कोई समस्या नहीं, जिसका समाधान नहीं" ॥
- राजीव दीक्षित
भारत बचाओ आंदोलन
सम्पूर्ण क्रांति
राजीव दीक्षित
बिना दवा के कैसे निरोग रहें, जानने के लिए संपर्क करें - 9234336260
आपने बड़े-बड़े संतों की बड़ी-बड़ी बातें सुनी होंगी, पर यदि राजीव दीक्षित को नहीं सुना तो क्या सुना!
जन जागरण अभियान
स्वास्थ्य, शिक्षा, संस्कार, स्वावलम्बन...
: bbarajivdixit@gmail.com : fb.com/bbarajivdixit : youtube.com/bbarajivdixit : www.bharatbachaoandolan.com

भारत बचाओ आंदोलन
www.bbarajivdixit.com
सम्पूर्ण क्रांति
सत्यमेव जयते

भारत बचाओ आंदोलन

स्वस्थ, सशक्त और समृद्ध भारत-निर्माण के लिए

स्वस्थ, सशक्त और समृद्ध भारत कैसे बनेगा?

भारतीय बनें और भारतीय ही खरीदें के दृढ़संकल्प से। भारतीय बनें मतलब आपकी भाषा, भेष–भूषा, भेषज, भोजन, भजन आदि सब भारतीय होना चाहिए। जहाँ तक संभव हो स्वदेशी ही अपनाएं। विदेशी का तो सर्वथा त्याग ही करना है। **हमारा देश भारत स्वास्थ्य, शिक्षा, संस्कार, समृद्धि तथा स्वाभिमान की दृष्टि से बर्बादी की गर्त के कगार पर खड़ा है। हम भारतवासी अभी तक मानसिक व आर्थिक गुलामी से मुक्त नहीं हो पाये हैं। इसलिए सम्पूर्ण क्रांति की भावना से प्रेरित इस अभियान का नाम दिया गया ''भारत बचाओ आंदोलन''। हमारा लक्ष्य है :–**

1. भारतीय संस्कृति, अस्मिता और राष्ट्रीय स्वाभिमान पर आधारित शहीदों के सपनों के भारत का पुनर्निर्माण करना तथा जन–जन को देश के प्रति अपने कर्त्तव्यों का ज्ञान कराते हुए मातृभूमि की रक्षा, प्राणियों की सेवा व राष्ट्र के नवनिर्माण में योगदान देने के लिए प्रेरित करना।
2. सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक, शैक्षणिक व धार्मिक शोषण से मुक्त पारस्परिक भाईचारा, समता और समरसता पर आधारित समाज का निर्माण करना तथा कुव्यवस्था को दूर करना।
3. भोगवादी व मांसाहारी विदेशी जीवनशैली को तिलांजलि देकर नशामुक्त शुद्ध भारतीय संस्कृति को अपनाकर **माँ भारती** को पुनः विश्व गुरु के पद पर प्रतिष्ठित करना।
4. योग, प्राकृतिक संसाधनों के प्रयोग, आहार–विहार, दिन और ऋतुचर्या द्वारा अपने स्वास्थ्य की रक्षा स्वयं ही करने हेतु जन–जन को प्रेरित करना ताकि मानव समाज रोगमुक्त व स्वस्थ रह सके।
5. मिलावटी व जहरीले खाद्य पदार्थों से स्वयं, अपने परिवार, समाज और देश को बचाने के लिए विषमुक्त जैविक खेती अपनाने हेतु देश के किसानों को प्रेरित करना तथा भारत में मौजूद लगभग **5000 विदेशी कंपनियों के उत्पादों का बहिष्कार** व स्वदेशी का प्रचार करना।

यदि आप **भाई राजीव दीक्षित** जैसे क्रांति वीरों के सपनों को पूरा करने के लिए कुछ करना चाहते हैं तो **भारत बचाओ आंदोलन** से सक्रिय रूप से जुड़ें और अंतिम साँस तक प्रयत्नशील रहें। **भारत बचाओ आंदोलन** के प्रत्येक सदस्य की सोच में **राजीव दीक्षित** होने चाहिए। ख्याल रहे कि हमें बिना भटके इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अर्जुन की भाँति कार्य करना होगा, तभी सफलता मिलेगी। अगर सारे सदस्य ऐसी सोच के साथ कार्य करने लगें तो जरूर हम शहीदों के सपनों का भारत बनाने में सफल होंगे। आइए, बड़ी सोच, कड़ी मेहनत और पक्के इरादे से इस आंदोलन के साथ जुड़ें और मानव जीवन को सार्थक व सफल बनाएं। इसके लिए आवश्यक है:–

1. **भारत बचाओ आंदोलन** (www.bbarajivdixit.com) का सदस्य बनें।
2. भारतीय मान्यताओं और परम्पराओं को अपनाते हुये मानवीय कर्त्तव्यों का निर्वहन करना। **भाई राजीव दीक्षित के व्याख्यानों को अनिवार्यतः सुनना और जन–समुदाय को सुनाना, ताकि भोगवादी व स्वार्थी, विदेशी सभ्यता रूपी चादर ओढ़कर गहरी नींद में सोए भारतीयों को चेतना के स्तर तक जगाया जा सके।**

निवेदकः भाई अरविन्द (9234336260), संस्थापक, भारत बचाओ आंदोलन

भारत बचाओ आंदोलन
सम्पूर्ण क्रांति
!! गौ रक्षा, राष्ट्र रक्षा!!
!! स्वदेशी अपनायें!!
भारत बचाओ आंदोलन
दुनिया में ऐसी कोई बीमारी नहीं, जिसका इलाज नहीं,
ऐसी कोई समस्या नहीं, जिसका समाधान नहीं
– भाई राजीव दीक्षित
हमारा उद्देश्य
माँ भारती की रक्षा
राष्ट्रधर्म का पालन
प्राणियों की सेवा
आपने बड़े–बड़े लोगों की बड़ी–बड़ी बातें सुनी होगी पर भाई राजीव दीक्षित को नहीं सुना तो क्या सुना!
भाई राजीव दीक्षित के व्याख्यानों का ऑडियो–विडियो हमारे पास उपलब्ध है।
सम्पर्क सूत्र
! करें योग!
! रहें निरोग !
www.bharatbachaoandolan.com

स्वस्थ जीवन का सरल उपाय

स्वस्थ का अर्थ होता है–स्व में स्थित अर्थात स्वयं पर नियंत्रण, अनुशासन, अनुकूलता, प्रतिकूलता में समभाव बनाये रखना।

➢ ब्रह्म मूहुर्त (प्रातः 4.30 से 5.15 तक) में उठ कर बिना मुँह धोये सवा (1.25) लीटर तक गुनगुना पानी कागासन में बैठकर पीने के बाद ही शौच के लिए जायें तथा शौच के दौरान दाँतों को दबाकर रखें, जिससे दाँत मजबूत रहेंगे।

➢ आयुर्वेद में, सुबह की आबो–हवा लेने की बात कही गई है, न कि तेजी से टहलने/दौड़ने की। सुबह में योग करें। यदि टहलना ही है तो शाम को टहलें। शाम का भोजन 6 से 7 बजे तक कर लें,

फिर वज्रासन में 15 मिनट तक बैठने के बाद कम से कम 1000 कदम जरूर टहलें। अगर सुबह में तेजी से टहलते/दौड़ते हैं तो वात के बढ़ने से हार्ट अटैक, पैरालाइसिस, पार्किन्सन आदि होने का खतरा बढ़ जाता है।

- पूर्ण स्वस्थता के लिए सुबह (शौच–क्रिया के बाद) या शाम (दोपहर भोजन के 4–5 घंटे बाद) नियमित और नियम से एक घंटा योग (आसन, प्राणायाम) जरूर करें। इससे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रोग दूर होते हैं। योग करने की आदत बना लें, जीवन रोगमुक्त, सुखमय और आनन्दमय होगा क्योंकि प्राणायाम का कोई दूसरा विकल्प नहीं है।
- दाँत/मसूड़े की स्वस्थता हेतु टूथब्रश के बजाय दातुन करें।
- त्रिफलायुक्त मुल्तानी मिट्टी या देशी गाय के मूत्र से स्नान करें, ताकि त्वचा/बालों की कोई समस्या नहीं हो।
- सुबह का भोजन राजा जैसा/पसन्दीदा, दोपहर का प्रजा जैसा/हल्का, रात्री का भिखारी जैसा/बिल्कुल हल्का **एक निश्चित समय** पर सुखासन/उकडु आसन में जमीन पर बैठ कर ही शांति से चबा–चबा कर करें। भोजन के बाद पेशाब अवश्य करें तब 15 मिनट तक वज्रासन में बैठने की आदत डालें।
- दिन के भोजन के बाद 30 से 50 मिनट तक विश्रान्ति अवश्य ले जो रात्रि में 3 घंटे सोने के बराबर है।
- एक भोजन से दूसरे भोजन के बीच 4से 6 घंटे का अंतराल अवश्य रखें और कुछ न कुछ खाते रहने की आदत अवश्य त्यागें। भोजन पकने के 48 मिनट के अंदर ही खा लेना चाहिए।

आयुर्वेद में प्रातः और सायं ही भोजन करने का विधान है।

- भोजन के बाद या दौरान पानी की जगह सुबह में ताजे फलों का रस, दोपहर में छाछ और रात में दूध अवश्य पीयें। पानी/छाछ/दूध/ताजे फलों का रस आदि, जमीन पर बैठकर ही, घूँट–घूँट कर पीयें। पथरी, मोटापा और कब्ज से बचने के लिए पानी हमेशा गुनगुना ही पीयें जबकि ठंढा पानी पीने से आँतें सिंकुड़ जाती है और भयंकर कब्ज होती है।
- भोजन करने के 60 से 90 मिनट बाद पानी जरूर पीयें, भूलें नहीं तथा भोजन करने के 48 मिनट पहले पानी पी लें। जल से शरीर के अन्दर की गर्मी एवं गन्दगी दूर होती है।

रोग होने के कारणों को जानें :-

- अनिश्चित समय पर भोजन करना, भूख न होने पर भी खाना, बिना चबाए जल्दी–जल्दी खाना, फ्रीज का ठंडा पानी पीना।
- विरूद्ध आहार का सेवन जैसे दूध और प्याज, उड़द दाल और दही, दही और खीरा, दूध और दही, दूध और कटहल, घी और शहद एक साथ खाना। रात्रि भोजन के तुरंत बाद सोना।
- ईर्ष्या, भय, उत्तेजना, क्रोध, चिंता, शोक, घृणा, तनाव की स्थिति में भोजन करना। भूख से अधिक तथा बार–बार खाना।
- चाय, कॉफी, मदिरा, तंबाकु, मांस, मछली, अण्डा, बरगर, ब्रेड, चौमीन तथा पीजा आदि अभक्ष्य/मादक पदार्थों का सेवन करना।
- शारीरिक श्रम का अभाव, असंयमित जीवन, रात्रि को देर से सोना एवं प्रातः देरी से उठना। पश्चिम या दक्षिण दिशा में

भोजन करना। खड़ा होकर पानी पीने से तीन रोग घुटना दर्द, अपेन्डिक्स और हाइड्रोसिल होने का खतरा बढ़ जाता है।

चार सफेद जहर, शरीर के दुश्मन

- **रिफाइन्ड तेल व डालडा :** तेल को रिफाईन बनाने के लिए 6–7 केमिकल्स का प्रयोग किया जाता है। फलस्वरूप तेल के सारे महत्त्वपूर्ण घटक नष्ट हो जाते हैं। अत: तेल के माध्यम से जो कुछ पौष्टिकता हमें मिलनी चाहिए वह हमें नहीं मिल पाती। ऐसे तेल के प्रयोग से कई घातक बीमारियाँ जैसे – बी.पी., हृदयघात, पैरालाइसिस, ब्रेन हैमरेज, पार्किन्सन, अर्थराइटिस आदि का जन्म होता है। डालडा को पचाने के लिए शरीर का तापमान 108°F होना चाहिए जो संभव नहीं है। अतः सरसों तेल, मूँगफली तेल, नारियल तेल या तिल का तेल अपने क्षेत्रों के अनुसार खायें और स्वस्थ रहें।
- **सफेद नमक :** आयोडाइज्ड नमक में 98% सोडियम क्लोराइड पाया जाता है जिसे शरीर विजातीय पदार्थ के रूप में रखता है, जो शरीर में घुलता नहीं है। फलस्वरूप नपुंसकता, जोड़ों का दर्द, गठिया, थायराइड, बी.पी. आदि रोग होते हैं। सेंधा नमक में 94 जबकि सफेद नमक में 4 सूक्ष्म पोषक तत्व होते हैं। सेंधा नमक खाने से शरीर की बहुत सी बीमारियों से बचा जा सकता है।
- **चीनी :** चीनी यानी मीठा जहर। यह शरीर में अम्ल पैदा करता है, जो खाने को पचाने में रूकावट डालता है और डायबिटीज की ओर ले जाता है। चीनी में किसी भी प्रकार का प्रोटीन, विटामिन, सूक्ष्म पोषक तत्व नहीं होता है। केवल मीठापन होता है, जो शरीर के किसी काम में नहीं आता। इसलिए चीनी की जगह गुड़, काकवी, मिश्री या खांड़ खायें।
- **मैदा :** यह आँतों में चिपकता है, कफ के संतुलन को बिगाड़ता है और कब्ज पैदा करता है। कब्ज सभी बीमारियों की जननी है। अतः समोसा, कचौड़ी आदि कभी न खाएँ और न खिलाएँ।

रामबाण नुस्खे व जीवनोपयोगी जानकारी

- प्रतिदिन 2–3 छोटी हरड़ (हरितकी) चूसने से पेट के सब विकार दूर हो जाते हैं, दस्त खुल कर आता है, गैस ट्रबल दूर होती है, भूख खूब लगने लगती है, पाचन शक्ति बढ़ जाती है, रक्त शुद्ध होता है और जो आँखों के लिए भी लाभप्रद है।
- मोटापा घटाने के लिए भोजन के बाद 10 ग्राम काला तिल चबा–चबा कर खायें या प्रातःकाल चावल का गरम माँड़ नमक मिलाकर पीयें साथ ही दिन में सोना एवं मीठा से परहेज करें।
- कोलेस्ट्रोल/शुगर/बी.पी./हार्ट ब्लॉकेज/यूरिक एसिड/ ट्राइग्लिसराइड/कब्ज/जोड़ों का दर्द/वातरोग/ गठिया/रक्त विकार/बहरापन/कफ रोग/मोटापा आदि में चमत्कारिक मिश्रण (50 ग्राम काली जीरी, 100 ग्राम अजवाइन और 250 ग्राम छोटी मेथी दाना का मिश्रण) एक चम्मच लेकर दिन में एक ग्लास (काँच का) गरम पानी में डाल दें। रात्री भोजन के 90 मिनट बाद, छान कर चबा–चबाकर खा लें फिर उस पानी को घूँट–घूँटकर पी जाएँ। मांस–मछली छोड़ने के बाद ही चमत्कारिक मिश्रण शुरू करना चाहिए ताकि ज्यादा लाभ हो।
- सेंधा नमक, पानी में मिलाकर गर्दन के नीचे से स्नान करने या

बेलपत्र का काढ़ा बनाकर पीने से उच्च रक्तचाप से बचा जा सकता है। ध्यान रहे स्नान करने के बाद शरीर को कपड़ा आदि से पोछना नहीं है। साथ ही भोजन में सेंधा नमक का ही प्रयोग करना है। निम्न रक्तचाप में एक ग्लास पानी में एक चम्मच सेंधा नमक मिलाकर 15–20 दिन तक पीयें।

- गैस और एसिडिटी में एक चम्मच जीरा को एक ग्लास पानी में उबालें, पानी जब आधा रह जाये तो हल्का ठंडा होने दे, फिर छानकर, पहले जीरा को चबा–चबा कर खायें और तब उस पानी को घूँट–घूँट कर पी जायें।
- पेट की किसी भी गड़बड़ी (आंव/गैस/पेट का फूलना आदि) के लिए दूधी घास (जड़ रहित) चबा–चबाकर खाएँ। पपीते के 5–7 बीज ताजा पानी के साथ 5–7 दिनों तक लगातार खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं और भूख बढ़ जाती है।
- टी.बी./दमा/खांसी को जड़ से खत्म करने के लिए आधा कप देशी गाय का ताजा गोमूत्र सुबह–सुबह खाली पेट तीन माह तक पीयें। साथ ही सफेद नमक कतई न खाये। देशी गाय का मूत्र कान में डालने से कान के रोग दूर होते है।
- नियमित सुबह उठते ही अपने मुँह की लार को काजल की तरह आँखों में लगाने या देशी गाय का मूत्र डालनें या त्रिफलांजन करनें या पुनर्नवा (सफेद पुष्पवाला) का रस आँखों में डालने से नेत्र ज्योति बढ़ने के साथ ही आँखों की कई बीमारी भी दूर होती है।
- पीलिया में सुबह खाली पेट एक ग्लास ताजे गन्ने के रस में एक गेहूँ के दाना के बराबर चूना मिलाकर 15–20 दिन तक पीयें।

- देशी गाय के गोबर का रस 3–4 बूँद दिन में 3–4 बार आँखों में डालने से एक ही दिन में रतौंधी मिट जाती है।
- गुड़ और देशी गाय का घी मिलाकर खाने से हृदय की शक्ति बढ़ती है। अर्जुन छाल का काढ़ा पीने से हृदय रोग ठीक होता है।
- काला नमक और आजवाइन समभाग फाँककर छाछ या एक चम्मच नींबू का रस पीने से, वायुगोला या उदर शूल नष्ट होता है।
- सोंठ और बच समभाग शहद के साथ प्रातः–सायं दो–दो ग्राम सेवन करने से लकवा दूर होता है।
- श्याम तुलसी या गेंदे के पत्तों को पीस कर लेप करने से दाद, खाज, खुजली नष्ट हो जाती है।
- सेंधा नमक, हल्दी और सरसो का तेल मिलाकर मंजन करने से पायरिया, दाँतों का हिलना आदि रोग दूर हो जाते है। मौलश्री के दातून से हिलते हुये दाँत भी मजबूत हो जाते हैं।
- अमरूद की कोमल पत्तियों का काढ़ा पीने या दालचीनी का चूर्ण दो ग्राम खाने से पुराना अतिसार भी नष्ट हो जाता है।
- नींबू का रस और जायफल पीसकर चाटने से दस्त साफ होकर पेट का अफारा मिट जाता है।
- चाहे कोई भी विष खा लिया हो, खाये हुये विष के बराबर भुना हुआ सुहागा गुनगुने पानी या दूध में घोलकर पीने से सब विष नष्ट हो जाता है। आक का जड़ पीने से साँप का विष उतरता है।
- आम के अचार का तेल (कम से कम 1 वर्ष पुराना) प्रतिदिन सिर पर मालिश करने से गंजापन दूर हो जाता है।
- पुनर्नवा (सफेद पुष्पवाला) की 20 ग्राम जड़ को देसी गाय के दूध

में पीसकर एक वर्ष तक सेवन करने से वृद्ध पुरूष भी जवान हो जाते हैं। ध्यान रहें मुँह से साँस भरने से आयु घटती है।

- कटे हुए स्थान पर हल्दी भरने से रक्त बहना बन्द हो जाता है।
- गुलर के पत्तों का रस पीने से हैजा व हृदय विकार दूर होता है।
- खून में प्लेटलेट्स की कमी होने और एसिडिटी में पपीता का एक पत्ता और गिलोय के 2–3 पत्ते का रस मिलाकर बिना पानी मिलाए सुबह–शाम पीयें और स्वस्थ रहें।
- दाँत और मसूड़े की किसी भी समस्या में एक चुटकी सेंधा नमक को 10 ml सरसों/नारियल/तिल के तेल में मिलाकर, मुँह में 10–15 मिनट तक तेजी से चलाकर बाहर फेंक दें।
- सफेद प्याज का रस (हल्का गर्म करके) एक या दो बूंद कान में डालने से कान का बहरापन, कान का बहना आदि रोग ठीक होतें है।
- थायराइड में सूखा धनिया एक चम्मच एक ग्लास पानी में रात को भिगोयें। सुबह में धनिया पीसकर चटनी बना लें फिर उसी पानी में डालकर गर्म करें। जब पानी आधा रह जाए तो हल्का ठंडा करके चाय की तरह 3 महीनों तक पीयें।
- रात को मुँह में शुद्ध देशी गाय का घी रखकर सोने से छाले ठीक होते हैं। धनियाँ पत्ता का रस पीने से खून की कमी दूर होती है।
- बुखार/पेशाब रूक–रूक कर होना/मासिक धर्म में खून ज्यादा आना/ल्युकोरिया आदि में श्याम तुलसी के 15–20 पत्तों का रस को हल्का गर्म कर गुड़ या शहद मिलाकर दिन भर में तीन बार चाटें तथा आधा घंटा तक पानी न पीयें।
- भोजन के आधा घंटा तक स्नान नहीं करना चाहिए और न ही

पैर धोना चाहिए। स्नान, ठंडा पानी से ही करना चाहिए तथा स्नान करते समय पहले पैरों पर ही पानी गिराना चाहिए।

- पूर्व या दक्षिण दिशा में ही सिर रखकर सोना चाहिए। ध्यान रहें सिर ढ़क कर या पैर में मौजा पहनकर सोना वर्जित है।
- अगर भोजन के दौरान या अंत में आप पानी पी रहें हैं तो समझ लें जहर पी रहे हैं। 103 रोग भोजन के बाद जल पीने से होतें हैं। अनपच से प्रारम्भ करते हुए कैंसर तक का सफर तय कर सकते हैं। अतः भोजन के दौरान या तुरन्त बाद पानी भूलकर भी न पीयें।
- दूध पीयें तो देशी गाय का, अन्यथा न पीयें क्योंकि जरसी गाय, एक ऐसी विचित्र प्राणी है जिसका दूध पीने से कुछ लाभ तो होता नहीं बल्कि नुकसान ज्यादा होता है। देशी गाय का दूध अमृत है जबकि बकरी का दूध दवा है। रात में सोते समय नाक में पंचगव्य घी डालने से साइनस, अनिद्रा, कफ आदि रोग दूर होते है।
- दिन में दूध और रात में दही कभी नहीं खाना चाहिए। दही में नमक भी नहीं डालना चाहिए, क्योंकि नमक से शरीरोपयोगी सारे जीवाणु मर जाते हैं। दही के साथ गुड़ या प्याज खायें।
- भोजन करना महत्त्वपूर्ण नहीं है, पचाना महत्त्वपूर्ण है। अगर भोजन पच रहा है तो समझ लीजिए आपको कोई रोग नहीं होना चाहिए। यूरिक एसिड, कोलेस्ट्रोल, शुगर, ट्राइग्लिसराइड, बी. पी. बढ़ने का सीधा मतलब है कि आपका भोजन पच नहीं रहा है। तब आप भोजन को पचाने के लिए उपाय करें यथा चबा–चबा कर भोजन करें, भोजन के बाद पान (केवल चुना लगा), गुड या सौंफ खायें तथा 15 मिनट तक वज्रासन में अवश्य बैठें।

- बिना पॉलिश किए हुए अन्न, छिलकायुक्त सब्जी, शुद्ध सरसों/नारियल/मूँगफली/तिल का तेल (अपने क्षेत्र के अनुसार) और सेंधा नमक का प्रयोग करते हुए, मिट्टी के बर्तन में बना भोजन, शीशे/कांसा/पीतल के बर्तन में खाने से निश्चित रूप से कुछ ही दिनों में किसी भी बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है।
- फास्ट फूड खाने वाले बच्चों में एक विशेष प्रकार के एंजाइम और हार्मोन की कमी हो जाती है, ऐसे में बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास रूक जाता है। फास्ट फूड में फैट एवं कार्बोहाइड्रेट अधिक जबकि प्रोटीन न के बराबर होता है। अतः बच्चों में चिडचिड़ापन, मोटापा और आलस्य बढ़ने लगता है।
- एल्यूमिनियम/प्लास्टिक के बर्त्तन का प्रयोग खाना बनाने, रखने या खाने के रूप में भूलकर भी न करें। पानी पीने के लिए भी इसका उपयोग न करें। प्लास्टिक से इन्डोक्राइन डिसरपटिंग केमिकल्स निकलती है जो कैंसर का कारण है। पीने के पानी को शीशे या मिट्टी के बर्त्तन में ही रखें। प्रेसर कुकर का खाना खाने से 48 प्रकार के रोग होते हैं। अतः प्रेसर कुकर में भोजन ही न पकायें।
- मिट्टी के बर्त्तन में पका भोजन सबसे ज्यादा पौष्टिक (100%) होता है। इससे शरीर को सभी प्रकार के सूक्ष्म पोषक तत्वों की प्राप्ति हो जाती है एवं भोजन ज्यादा देर तक रखने पर भी खराब नहीं होता। गेहूँ का आटा 15 दिन और मोटे अनाज (मक्का, जौ, बाजरा, चना, मूँग आदि) का आटा या मिक्स आटा, 7 दिनों से अधिक पुराना प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- चमड़े की बनी वस्तुओं का इस्तेमाल भी हमें नहीं करना चाहिए

क्योंकि इनका प्रयोग कर कहीं न कहीं हम भी गौमाता या अन्य पशुओं की हत्या के भागीदार बनते हैं। मृत पशुओं से जेलाटीन, टैलो आदि निकलता है, जिसका उपयोग डिब्बा बंद खाद्य–पदार्थों को स्वादिष्ट बनाने एवं ताजा बनाए रखने के लिए किया जाता है। बाजार में उपलब्ध एल्यूमिनियम फ्वायल भी पशुओं की चर्बी से बनाया जाता है। इसलिए हमें इन सभी वस्तुओं का बहिष्कार करना चाहिए। यही पशुओं के प्रति हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

जानें–अनजाने होने वाले पापकर्म

(1) हिंसा (जीव–जंतुओं को मारना), (2) स्तेय (चोरी करना), (3) अभिध्या (दूसरों की सम्पत्ति छीन लेना), (4) परूष (कठोर वचन बोलना), (5) पैशुन्य (चुगली करना), (6) अनृत (झूठ बोलना), (7) सभिन्नालाप (ऐसा बोलना जिससे दो मित्रों में झगड़ा हो), (8) व्यापाद (मारना–पीटना), (9) अन्यथा काम (व्यर्थ का काम जिसका कोई फल नहीं हो), (10) दृग्विपर्यय (विपरीत समझ माता–पिता, भाई–बहन को उल्टा समझना)

जैविक खेती (कम पानी – ज्यादा उत्पादन)

एक एकड़ खेत के लिए जैविक खाद बनाने की विधि – 15 किलो गोबर, 15 लीटर मूत्र (देशी गाय/बैल/भैंस), 1 किलो पुराने पेड़ के नीचे की मिट्टी (पीपल, बरगद, आम), 1 किलो कोई भी दाल (उड़द दाल सर्वोत्तम) का बेसन, 1 किलो खराब गुड़। इन सभी को एक ड्रम में मिला लें। 15 दिनों तक छांव में रखकर सुबह–शाम डंडे से

मिलाते रहें। 15वें दिन यह खाद तैयार हो जाता है। अब इस खाद में 150–200 लीटर पानी मिलाकर 16वें से 21वें दिन के अन्दर खेत में अवश्य डाल दें अन्यथा 21 दिन के बाद खाद के जीवाणु मरने लगते हैं। प्रत्येक 21 दिन में खाद तैयार कर सीधे खेत की मिट्टी में पानी पटाते समय या पानी से भरी खेत में लड्डू बनाकर डालना है। **ध्यान रहें कि फसल लगी खेत में पानी लबालब नहीं हो केवल जड़ भिंगना चाहिए ताकि जीवाणु उचित मात्रा में ऑक्सीजन ले सके।**

कीटनाशक बनाने व इस्तेमाल करने की विधि

20 लीटर मूत्र (देशी गाय/बैल/भैंस), 2.5 किलो नीम के पत्ते या निबोली की चटनी, 2.5 किलो धतूरे के पत्ते की चटनी, 2.5 किलो अकवन (आक/मदार/आर्क मदार) के पत्ते की चटनी आदि और भी पत्ते की चटनी इसी मात्रा में ले सकते हैं जिस पत्ते को देशी गाय नहीं खाती हो। इन सभी को कड़ाही (ताम्र बर्तन सर्वोत्तम) में मिलाकर उबालें। उबालते समय 500–700 ग्राम तक तम्बाकु का पावडर, 500 ग्राम लहसुन और 500 ग्राम तीखी मिर्च पिसकर डालें। जब पूरा उबल जाए तो उसे उतार कर ठण्डा होने दें। फिर छान कर कांच की बोतल में भरकर रख लें। **यह कभी खराब नहीं होता।** जब इस्तेमाल करना हो तो 20 गुना पानी मिला कर आवश्यकतानुसार सीधे फसल/सब्जी/ आम के मंजर आदि पर छिड़काव करें। **(खाद या कीटनाशक का प्रयोग शाम के समय ही करना चाहिए) हर फसल जुड़वा या अधिक लगाना चाहिए**

बीज संस्करण की विधि

एक किलो बीज के लिए : देशी गाय का एक किलो गोबर व एक लीटर मूत्र लें। 20–30 ग्राम कलई चूना को एक लीटर पानी में डालकर रखें, फिर तीनों को मिला लें। इसके बाद इस घोल में बीज डालकर 15 मिनट के अन्दर बीज को छानकर निकाल लें और इसे 24–48 घंटे तक बीज को छांव में सुखायें तब इस बीज को खेत में लगाएं। इससे एक भी बीज खराब नहीं होगा।

1 लीटर खट्टी छाछ और 1 किलो गुड़ 10 लीटर पानी में मिलाकर छिड़काव करने से पुराना से पुराना दीमक नष्ट हो जाता है।

दालों को साबुत, चावल में लवंग और गेहूँ में नीम का पत्ता या निम्बोली रखने से कीड़े नहीं लगते।

भारत बचाओ आन्दोलन का दृढ़ संकल्प :

जन–जन में बिना दवा का स्वास्थ्य जागरूकता, मनुष्य को मनुष्यता का बोध, माँ भारती की रक्षा, प्राणियों की सेवा और राष्ट्र धर्म का पालन करते हुए व्यवस्था परिवर्त्तन करने के लिए संकल्प लेना। प्रश्न उठता है कि हमें भारत बचाओ आन्दोलन से जुड़कर करना क्या है? जवाब है:

www.bharatbachaoandolan.com में अपने–आप को रजिस्टर करना है। फिर (1) भाई राजीव दीक्षित के व्याख्यान को निःस्वार्थ भाव व गहराई से सुनना और जन–जन को सुनने के लिए प्रेरित करना। (2) प्रश्नोत्तरी के माध्यम से भाई राजीव दीक्षित के व्याख्यान को विद्यार्थियों तक पहुँचाना। (3) किसानों को जैविक

खेती करने के लिए प्रोत्साहित करना।(4) घरेलू चिकित्सा पद्धति के प्रति जन मानस में विश्वास जगाना और (5) भारतीय सभ्यता, संस्कृति आदि को अपनाते हुए भारतीयता को आचरण में लाकर शहीदों के सपनों का भारत बनाना तथा अंग्रेजियत को दूर भगाना। यदि आप भी ऐसी सोच रखते हैं तो हमसे जुड़ें, मात्र नाम के लिए नहीं, बल्कि अपनी सहभागिता सुनिश्चित करने के लिए। हम सब मिलकर स्वाबलंबी, समृद्ध और अखण्ड भारत बनायेंगे।

आपने बड़े–बड़े लोगों की बड़ी–बड़ी बातें सुनी होगी, पर राजीव दीक्षित को नहीं सुना तो क्या सुना!

आप सभी से एक विनती है कि देश के लिए नहीं तो अपने लिए ही सही, एक बार भाई राजीव दीक्षित को जरूर सुने। राजीव भाई दीक्षित की ऑडियो–विडियो हमारे पास उपलब्ध है।

यह जीवन की सच्चाई है कि हम मुट्ठी बाँध कर नंगा आए थे और नंगा ही हाथ पसारे जायेंगे। हम संसार में क्या लेकर आए थे, जो लेकर जायेंगे, कुछ भी तो नहीं। मनुष्य संसार रूपी रंगमंच की एक छोटी सी भूमिका में है, फिर भी हम झूठे सुख के पीछे भाग रहे हैं! हमें मोह–माया, जाति–धर्म, स्वार्थ और परिवार से ऊपर उठकर राष्ट्र के बारे में सोचना होगा तभी शहीदों के सपनों का भारत बनेगा।

हमारा आह्वान ऐसे मनुष्यों से है जो वास्तव में मातृभूमि, राष्ट्र के प्रति अपने सामाजिक एवं व्यक्तिगत उत्तरदायित्वों के निर्वाह के लिए भीतर से गंभीर हैं। जरा सोचें भारत विश्व का सबसे अधिक संसाधन वाला देश होते हुए भी गरीब क्यों हैं? क्योंकि हम मानसिक रूप से गुलाम हैं। हमें अपने आप को सौभाग्यशाली समझना चाहिए कि

राष्ट्र के नव निर्माण में काम करने का मौका मिल रहा है। हमें स्वार्थ से ऊपर उठकर मानव धर्म का पालन करते हुए शहीदों के सपनों का भारत बनाने में अपनी सहभागिता सुनिश्चित करनी होगी। यही हम सबको मोक्ष तक ले जायेगा। हमारा निवेदन है कि आप अपने–अपने क्षेत्रों में भाई राजीव दीक्षित के विचारों को फैलाने का कार्य जारी रखें। आपके पास समय का अभाव है, तो भी आप कार्य कर सकते हैं बस, जरूरत है तो संकल्पशक्ति, दृढ़ इच्छाशक्ति और कड़ी मेहनत की।

इंडिया को भारत और भारत को भारतीयता के आधार पर खड़ा करना हमारा परम कर्त्तव्य है। हमें पूर्ण विश्वास है कि अगर भाई राजीव दीक्षित के व्याख्यान को प्रत्येक जन ध्यान से सुन–समझ ले तो हर समस्या का समाधान हो जायेगा और भारत को पुनः विश्वगुरू बनने से कोई नहीं रोक पायेगा। **धन्यवाद!**

निवेदक:
भाई अरविन्द (9234336260)
संस्थापक, भारत बचाओ आंदोलन

देशी गाय जानवर नहीं जान है,
प्राणी नहीं प्राण है, गाय बची तो देश बचेगा।

गौ-रक्षा, गौवंश संवर्धन
हर भारतीय का नैतिक धर्म होना चाहिए।
- भाई राजीव दीक्षित

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें :

झारखण्ड: 8409101655, 9955334223, 9204788077
दिल्ली: 9968832506, 9015316011
गुजरात: 9898442991, 9377116122, 9228127029, 9898013525
महाराष्ट्र: 9702967710, 9458428073, 9552898649
हरियाणा: 8053732002, राजस्थान: 9414057597
उ.प्रदेश: 8423014560, 8923011155, 9258463827
असम: 9401719256, 9435422294, उड़ीसा: 9471574218
बिहार: 9934926576, 9430569355, 9472638180
कर्नाटक: 9880877293, बंगाल: 8158822566
पूणे: 8600551118, 9028940247, 9922419334

Website : www.bharatbachaoandolan.com
Email : bbarajivdixit@gmail.com पर मेल करें
Twitter : bbarajivdixit को **Follow** करें
Fb : www.fb.com/bbarajivdixit को **Like** और **Share** करें

स्थानीय सम्पर्क :